




حضّري أطباقك
في 20 دقيقة!

أطباق
عالمية

حساء الشمندر البارد

cold beetroot soup

■□□ | مدّة الطهي: صفر دقيقة - مدّة التحضير: 5 دقائق

طريقة التحضير

1. تأكدي من أنّ الشمندر واللبن باردين تماماً.
2. اهرسي الشمندر مع عصارته والفلفل في خلاط إلى أن تصبح المكوّنات ناعمة. ويمكنك إضافة كمية قليلة من الماء، إذا وجدت أن المزيج ثخين.
3. قدّمي الخليط مع ملعقة من اللبن على وجه الطبق، وزينيه برشّة من البقدونس.

لـ4 أشخاص

المقادير

- 870 غ من الشمندر الصغير المعلّب غير المصفّى
- ملعقة صغيرة من الفلفل المطحون
- ربع كوب من اللبن الطبيعي
- بقدونس للزينة



نصيحة الطاهي:

يمكنك أن تستبدلي باللبن جبنة الكريمة او القليل من الكريمة المخفوقة.

حساء

مع كرات اللحم soup with meatballs

■□□ | مدّة الطهي: 15 دقيقة - مدّة التحضير: 5 دقائق

المقادير

- كوب من الخلّ
- 3 أكواب ونصف من مرق الدجاج
- كوب من الطماطم المعلّبة والمقطّعة
- بصلة مقطّعة
- ملعقتان كبيرتان من معجون الطماطم
- 350 غ من السجق المفروم
- 100 غ من الفطر الكبير الحجم المقطّع
- 2 فليفلة مقطعتان شرائح
- كوب من السبانخ المقطّع

طريقة التحضير

1. اغلي الخلّ في قدر، على حرارة عالية، إلى أن تتبخر نصف الكمية. ثمّ خففي الحرارة إلى أن تصبح معتدلة، واضيفي المرق والطماطم والبصل ومعجون الطماطم (الصورة أ). دعي المكونات تغلي ثمّ خففي الحرارة واتركيها مدّة دقيقة على النار.
2. اصنعي، كرات صغيرة، من السجق، واضيفيها بدقّة إلى الحساء الذي يغلي (الصورة ب)، واتركيها على النار 7 دقائق.
3. أضيفي الفطر والفليفلة والسبانخ (الصورة ج) واتركي الخليط على النار، 3 دقائق. قدّمي الطبق ساخناً.

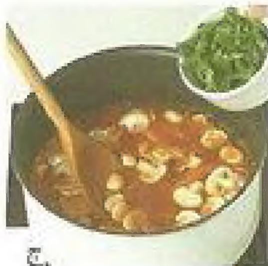
لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

يصبح هذا الحساء ألذّ، إذا ما قدّمت شرائح الخبز (التوست الفرنسي) إلى جانبه.


أ


ب


ج

الحساء الفرنسي

beggar's soup

مدّة الطهي: 15 دقيقة - مدّة التحضير: 5 دقائق

طريقة التحضير

1. حمّصي شرائح الخبز من الجانبين وافركيها بالثوم.
2. اغلي مرق الدجاج وأضيفي البروكولي واتركي الخليط على النار، مدّة 30 ثانية.
3. اسكبي الحساء في صحون دافئة، وصفّي شريحتين إلى 3 شرائح من الخبز، في كلّ صحن، ورشي عليهما أو عليها جبنة البارميزان.

لـ4 أشخاص

المقادير

- رغيف من الخبز الفرنسي المقطّع إلى شرائح
- فصّ من الثوم المشطور إلى نصفين
- 4 أكواب من مرق الدجاج
- كوب من البروكولي
- نصف كوب من جبنة البرميزان المبشورة



نصيحة الطاهي:

إليك فكرة جيّدة لفصل الشتاء: قدّمي الحساء في أوعية خزفية، وضعيها تحت المشواة إلى أن تذوب الجبنة.

سلطة **التوفو** والبروكولي

tofu and broccoli salad

■□□ | مدّة الطهي: 3 دقائق - مدّة التحضير: 5 دقائق

المقادير

- كوبان ونصف من زهور البروكولي
- 200 غ من التوفو المقطّع إلى مكعبات بحجم 2 سنتم
- فليفلة حارّة منزوعة البذور ومقطعة إلى مربعات بحجم 1 سنتم
- 3 ملاعق كبيرة من زبدة الفستق اللزجة
- نصف كوب من الكريمة
- 3 ملاعق كبيرة من الماء

طريقة التحضير

1. اغلي قدراً من الماء، ثمّ أضيفي البروكولي، واتركيه على النار، مدّة دقيقة واحدة. أخرجي البروكولي بواسطة ملعقة مخصّصة لتصفية الماء وبرّديه بالماء البارد.
2. صفي البروكولي والتوفو والفليفلة في طبق التقديم.
3. سخني زبدة الفستق في قدر على حرارة معتدلة، وأضيفي نصف كمية الكريمة إلى أن يختلط المزيج. ارفعي القدر عن النار ثمّ ضعي باقي كمية الكريمة إلى أن يختلط المزيج. ارفعي القدر عن النار ثمّ ضعي باقي كمية الكريمة والماء.
4. اسكبي الصلصة فوق السلطة وقدّميها فوراً.

لـ4 أشخاص



نصيحة الطاهي:

التوفو المعروف أيضاً بحليب حبوب الصويا، هو طعام سلس شبيه بالجبنة، مصنوع من حليب الصويا الطازج الساخن الممزوج بالمخثر.

سلطة الدجاج والأناناس
chicken and pineapple salad

■□□ | مدّة الطهي: ٥ دقيقة – مدّة التحضير: 5 دقائق

طريقة التحضير

1. رتبي الجرجير وقطع الدجاج والأناناس والجوز والطماطم في طبق التقديم.
2. اسكبي فوقها التتبيلة الفرنسية المخلوطة ببهارات الكاري.

لـ4 أشخاص

المقادير

- كوبان من أغصان الجرجير
- دجاجة مسلوقة منزوعة العظام والجلد، ومفتتة اللحم
- كوب من قطع الأناناس المعلّبة والمصفاة
- نصف كوب من الجوز المشطور إلى نصفين
- نصف كوب من الطماطم البرّية المشطورة إلى نصفين
- ربع كوب من التتبيلة الفرنسية
- ملعقتان صغيرتان من بهارات الكاري



نصيحة الطاهي:
لتحضير التتبيلة الفرنسية: اخلطي ثلث كوب من الخلّ وبيضة واحدة وملعقة كبيرة من السكر وملعقة كبيرة من بهارات البابريكا مع الملح والفلفل حسب الرغبة. اضيفي ملعقة كبيرة من الزيت وأنت تخلطين المكوّنات.

سلطة

مدينة نيس salad niçoise

■□□ | مدّة الطهي: 0 دقيقة – مدّة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- خسّة واحدة من اختيارك، فرّقي الأوراق عنها
- 500 غ من الفاصولياء العريضة المنزوعة القشرة
- حبة فليفلة حارّة مقطعة طولياً
- قلوب الأرضي شوكي منقوعة في الملح والماء ومشطورة إلى نصفين
- 250 غ من الطماطم البرّية
- خيارة كبيرة مقطّعة طوليا
- 3 بصلات خضراء مفرومة
- 12 فيليه من الأنشوفة المعلّبة والمصفاة
- 250 غ من التونا المعلّبة بالماء والمصفاة
- 185 غ من الزيتون الأسود المنقوع في الماء والملح
- 6 بيضات مسلوقة جيّداً ومقطعة، كل منها إلى 4 أجزاء
- ربع كوب أو ما يعادل 60 مل من زيت الزيتون
- فلفل أسود مطحون طازج



طريقة التحضير

1. صفي أوراق الخسّ في طبق كبير للتقديم أو طبق سلطة كبير.
2. أضيفي إليها حبوب الفاصولياء والفليفلة والأرضي شوكي والطماطم والخيار والبصل والأنشوفة والتونا والزيتون والبيض.
3. رشي الزيت فوق المكونات ونكهيها بالفلفل الأسود بحسب الرغبة.

لـ4 – 6 أشخاص

نصيحة الطاهي:

هذه الوصفة سهلة التحضير، باعتبارها طبقاً ربيعياً أو صيفياً. وبما أنّ حبوب الفاصولياء تؤكل نيّئة هنا، فعليك اختيار الحبوب الصغيرة الطازجة. تجدر الإشارة إلى أنّ هذه السلطة متوفّرة في عدّة أشكال، وأنّ النسخة التقليدية منها لا تحتوي على البطاطا أو الخضار المسلوقة.

تغميسة الجبنة البيضاء

white cheese dip

مدّة الطهي: 5 دقائق – مدّة التحضير: 5 دقائق

طريقة التحضير

1. ذوّبي الزبدة في قدر كبيرة على حرارة معتدلة. أضيفي جبنة الريكوتا والفيتا والفلفل وجوزة الطيب. اتركيها على النار مدّة 5 دقائق أو إلى أن تصبح الجبنة طرية وحركيها باستمرار.
2. أضيفي عصير الليمون الحامض، وقدّمي الطبق فوراً في صحن مسطّح ورشي عليه الثوم المعمّر وقدّمي معه قطعاً من الخبز المحمّص.

لـ4 أشخاص

المقادير

- 600 غ من الزبدة،
- 200 غ من جبنة الريكوتا
- 155 غ من جبنة الفيتا،
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل المطحون
- ربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض الطازج
- ملعقة كبيرة من الثوم المعمّر المفروم
- خبز محمّص للتقديم

نصيحة الطاهي:

شرائح المرتديلا لذيذة جداً إلى جانب هذا الطبق.



تغميسة الحمّص hummus dip

■□□: مدّة الطهي: ٥ دقيقة – مدّة التحضير : ١٥ دقائق

المقادير

- كوبان من الحمص المعلّب المصفّى
- فصّان مهروسان من الثوم
- ربع كوب من عصير الحامض الطازج
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- نصف كوب من الطحينة
- ربع ملعقة صغيرة من بهارات البابريكا
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقتان كبيرتان إضافيتان من زيت الزيتون
- 4 أرغفة صغيرة من الخبز الأبيض.

طريقة التحضير

1. اخلطي الحمّص والثوم وعصير الليمون الحامض وزيت الزيتون والطحينة في الخلّاط إلى أن تصبح ناعمة.
2. وزّعي الحمّص على صحن مسطّح للتقديم، وانثري عليه البابريكا والبقدونس ورشي زيت الزيتون، وقدّمي الخبز الأبيض مع الطبق.

لـ4 أشخاص



نصيحة الطاهي:

الطحينة هي عجينة السمسم، وتجدينها في متاجر الأطعمة الصحيّة.

السندويش المفتوح

open sandwiches

■□□ | مدّة الطهي: 5 دقائق – مدّة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

الجبنة والفليفلة

- 250 غ من جبنة الريكوتا
- نصف كوب من جبنة البارميزان
- ملعقة كبيرة من الثوم المعمّر المفروم
- 4 شرائح لخبنة من الخبز الكامل
- 4 شرائح من الفليفلة المجففة
- بصلة حمراء كبيرة مقطّعة
- بقدونس للزينة

الدجاج والأفوكادو

- 4 شرائح من الخبز
- 50 غ من الجبنة الكريمة المخفوقة
- 4 ملاعق كبيرة من المايونيز
- كوبان من الدجاج المسلوق المنزوع العظام والجلد والمفتت اللحم
- 4 شرائح من جبنة الشيدار الناضجة
- حبة أفوكادو مقشّرة ومنزوعة البذور ومقطّعة إلى 4 أجزاء
- ملعقة كبيرة من الثوم المعمّر

طريقة التحضير

1. لتحضري سندويش الفليفلة والجبنة، اخلطي جيّداً، جبنة الريكوتا والبارميزان والثوم المعمّر في صحن صغير. وزّعي الخليط على شرائح الخبز وضعي عليها الفليفلة وحلقات البصل وزينيها بالبقدونس.
2. لتحضري سندويش الدجاج والأفوكادو، امسحي كلّ شريحة من الخبز بالجبنة الكريمة ومن ثمّ بالمايونيز. ضعي عليها الدجاج وقطعاً من الجبن واشويها إلى أن تذوب الجبنة. اخرجيها من المشواة، وضعي الأفوكادو على وجهها، ورشّي عليها الثوم المعمّر.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

لتفادي تحوّل لون الأفوكادو إلى لون داكن، يُفضّل أن تقطّعيه مباشرة قبل تقديم الطبق. وإذا اضطررت إلى تقطيعه مسبقاً، رشّي عليه بعض عصير الليمون الحامض.



سندويش salmon السلمون والبيض and egg sandwiches

■□□ | مدّة الطهي: 3 دقائق - مدّة التحضير: 5 دقائق

المقادير

- 8 بيضات
- ربع كوب من الكريمة
- ملعقة كبيرة من الثوم المعمّر المفروم
- 60 غ من الزبدة
- 4 من شرائح الخبز
- كمية إضافية من الزبدة لمسحها
- 4 شرائح من السلمون المدخّن

طريقة التحضير

1. ضعي البيض والكريمة والثوم المعمّر في وعاء، واخلطي المكونات جيّداً بواسطة شوكة.
2. ذوبي الزبدة في مقلاة متوسطة الحجم على حرارة معتدلة. اسكبي المزيج وحركيه بين الفينة والأخرى، مدّة دقيقتين إلى 3 دقائق أو إلى أن ينضج البيض.
3. امسحي كلّ شريحة من الخبز بالزبدة، وضعي عليها شرائح السلمون، بمعدّل شريحة واحدة لكل قطعة، ثمّ أضيفي مزيج البيض.

تصنع 4 شرائح



نصيحة الطاهي:
من أجل أن تحصلي على نسيج لزج من البيض، لا تقومي بطهيه كثيراً.

الشمّام melon

مع شرائح اللحم with prosciutto

■□□ | مدّة الطهي: 0 دقيقة – مدّة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- نصف حبّة من الشمّام
- 20 شريحة دقيقة من شرائح اللحم (المرتديللا)

خليّة الليمون:

- 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون الطازج
- 5 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من الثوم المعمّر المفروم
- ملعقة كبيرة من الفلفل الأسود المطحون

طريقة التحضير

1. قشّري الشمام وتخلّصي من البذور، ثمّ قطّعيه إلى شرائح بسماكة سنتم واحد. قسّمي كل شريحة إلى نصفين بخط منحرف.
2. غلّفي كلّ قطعة بشريحة لحم، ثمّ صفّيها بشكل مرتّب على طبق تقديم.
3. لتحضير الخلية: اخلطي عصير الليمون وزيت الزيتون والثوم المعمّر والفلفل، ثمّ اسكبي المزيج فوق الشمّام.

لـ 4 أشخاص



نصيحة الطاهي:
سيصبح طعم الشمّام أقوى، إذا رششته بالسّكر قبل تغليفه بشرائح اللحم.

الأفوكادو
avocado
مع ثمار البحر with seafood

■□□ مدة الطهي: ٥ دقيقة - مدة التحضير: ٥ دقائق

طريقة التحضير

1. اقطعي الأفوكادو إلى نصفين وازيلي البذرة. انزعي اللبّ بحذر وحافظي على القشرة.
2. اخلطي لبّ الأفوكادو مع عصير الحامض والكريمة الحامضة والمايونيز والفلفل الحارّ، واهرسيها إلى أن تصبح ناعمة، ثمّ أضيفي القريدس إلى الخليط.
3. ضعي المزيج في قشر الأفوكادو، وزينيه بالبقدونس وقطع الليمون الحامض.

لـ4 أشخاص

المقادير

- حبتان ناضجتان من الأفوكادو
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض الطازج
- ربع كوب من الكريمة الحامضة
- 3 ملاعق كبيرة من المايونيز
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الحارّ
- 155 غ من القريدس المسلوق والمنزوع القشر والعروق
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 8 شرائح من الليمون الحامض



نصيحة الطاهي:

إذا رغبت في إغناء هذه الوصفة، أضيفي القليل من الكاتشاب إلى الخليط ثمّ القليل من لبّ النخيل إلى القريدس.

الوردية الشكل rosetta pizzas

مدّة الطهي: 10 دقائق – مدّة التحضير: 5 دقائق

المقادير

- لفافتان ورقيتا الشكل من العجين مشطورة كلّ منهما إلى نصفين
- 3 ملاعق كبيرة من معجون الطماطم
- 8 شرائح من اللحم
- 4 شرائح دقيقة من جبنة الموزاريللا
- ملعقتان كبيرتان من الفليفلة الحارّة المنزوعة البذور والمقطّعة قطعاً دقيقة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

طريقة التحضير

1. امسحي كلّ شريحة من اللفائف بمعجون الطماطم، ثمّ ضعي عليها شرائح اللحم والموزاريللا والفليفلة الحارّة والبقدونس.
2. اخبزيها في فرن على حرارة معتدلة، مدّة 10 دقائق، أو إلى أن تذوب الجبنة.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

فور إخراجك البيتزا من الفرن، رشيها بزيت الزيتون، وانثري عليها القليل من الحبق المفروم، لإضافة النكهة والنضارة إليها.



الشعيرية مع البروكولي واللوز
vermicelli with broccoli and almonds

■□□ | مدة الطهي: 15 دقيقة - مدة التحضير: 5 دقائق

المقادير

- كوبان من أزهار البروكولي
- 4 ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من البصل الأخضر المفروم
- فصّان مهروسان من الثوم
- ملعقة صغيرة من السامبل أولك (معجون الفليفلة الحارّة)
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- نصف كوب من اللوز المسلوق المقطّع
- 3 ملاعق كبيرة من الخلّ
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 500 غ من الشعيرية



طريقة التحضير

1. اسلقي البروكولي في قدر من الماء المغلي، مدّة دقيقتين، ثمّ صفّيه وبرّديه بالماء، وصفيه مجدّداً ودعي القدر جانباً.
2. ذوبي الزبدة في مقلاة كبيرة على حرارة معتدلة ثمّ أضيفي البصل الأخضر والثوم والسامبل أولك والفلفل واللوز، ودعيها على النار، مدّة دقيقتين. أضيفي الخلّ والزيت ودعي الخليط، مدّة 3 دقائق إضافية، ثمّ أضيفي البروكولي واتركي المكونات تطهى كاملة.
3. اسلقي الشعيرية في قدر كبيرة من الماء المغلي إلى أن تصبح لزجة، ثمّ صفيها وأضيفيها إلى خليط البروكولي.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

يُصنع السامبل أولك من الفليفلة الحارّة من دون أي إضافات كالثوم والبهارات، للحصول على نكهة أكثر بساطة.

المعكرونة العريضة مع المحار

fettuccine with scallops

■■□ | مدّة الطهي: 15 دقيقة – مدّة التحضير: 5 دقائق

طريقة التحضير

1. اغلي الماء في قدر كبيرة، وأضيفي إليها المعكرونة، ودعيها إلى أن تطرى.
2. ذوبي الزبدة، في هذه الأثناء، في مقلاة كبيرة، على درجة حرارة معتدلة، وأضيفي الفليفلة والبصل الأخضر، ودعيها على النار مدّة دقيقة. أضيفي الكريمة واغلي المكونات ثمّ خففي الحرارة، مدّة 3 إلى 5 دقائق. أضيفي المحار والفلفل الأسود واتركيهما على النار إلى أن يصبح المحار داكن اللون، أي مدّة دقيقة.
3. صفي المعكرونة واسكبي صلصة المحار عليها ثمّ انثري البقدونس.

لـ4 أشخاص

المقادير

- 500 غ من المعكرونة العريضة
- 30 غ من الزبدة
- حبة فليفلة حارّة منزوعة البذور ومقطعة طولياً
- ملعقتان كبيرتان من البصل الأخضر المفروم
- كوب ونصف من الكريمة
- 500 غ من المحار
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم الطازج



نصيحة الطاهي:

احذري من المبالغة في طهي المحار لأنه يصبح قاسياً بسرعة.

المعكرونة الدقيقة

مع القريدس fettuccine with scallops

■□□ | مدّة الطهي: 15 دقيقة – مدّة التحضير: 5 دقائق

المقادير

- 500 غ من المعكرونة الدقيقة
- 4 ملاعق كبيرة من الزبدة
- فصّان مهروسان من الثوم
- بصلة كبيرة مقطّعة
- 3 ملاعق كبيرة من الزيتون الأسود المنزوع البذور والمقطّع
- كوبان من الطماطم المعلّبة غير المصفاة
- ملعقة صغيرة من السكر
- ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- ملعقتان صغيرتان من إكليل الجبل المجفف والمقطّع
- 315 غ من القريدس المسلوق سلقاً معتدلاً منزوع القشر والعروق مع الاحتفاظ بالذيل
- ربع كوب من جبنة البارميزان المبشورة الطازجة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس الطازج المفروم



طريقة التحضير

1. اغلي الماء في قدر كبيرة، ثمّ ضعي فيه المعكرونة واسلقيها، إلى أن تصبح طرية، ودعيها جانباً.
2. ذوبي الزبدة في مقلاة على حرارة معتدلة، وأضيفي الثوم والبصل والزيتون، وقلبيها باستمرار على النار، مدّة 3 دقائق.
3. أضيفي الطماطم وعصارتها والسكر ومعجون الطماطم وإكليل الجبل ودعي الخليط على النار، مدّة 5 دقائق إضافية، ثمّ زيدي القريدس ودعي المكوّنات 3 دقائق أخرى على النار.
4. ضعي المعكرونة فوق الصلصة وحركي جيّداً. قدّميها مع جبنة البارميزان والبقدونس.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

إذا لم تتمكني من الحصول على القريدس النيء، استخدمي المسلوق سابقاً وأضيفيه إلى الصلصة مع المعكرونة.

السمك مع الأيولي الأخضر

fish with green aioli

■□□ مدّة الطهي: 5 دقائق – مدّة التحضير: 10 دقائق

طريقة التحضير

1. ذوبي الزبدة في مقلاة كبيرة، على حرارة معتدلة، ثمّ أضيفي الثوم وقلبي، مدّة دقيقة. أضيفي السمك واقليه من كلّ جانب، مدّة دقيقتين أو إلى أن ينضج.
2. لتحضري الأيولي في هذه الأثناء، ضعي صفار البيض والبقدونس والريحان والثوم المعمّر وعصير الحامض والثوم في خلاط، وأضيفي الزيت تدريجاً وهي تُخلط نقطة نقطة، إلى أن يصبح المزيج متماسكاً.
3. رتبي الجرجير وقطع السمك في طبق التقديم، واسكبي الأيولي فوقها.

لـ 4 أشخاص

المقادير

- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
- فصّ مهروس من الثوم
- 440 غ من فيليه سمك الإبرميس المقطّع مربعات بحجم 2 سنتم
- كوبان من أغصان الجرجير

الأيولي الأخضر:

- صفار 3 بيضات
- نصف كوب من البقدونس المفروم
- نصف كوب من الريحان المفروم
- ربع كوب من الثوم المعمّر المفروم
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض الطازج
- فصّ مهروس من الثوم
- كوب واحد من الزيت



نصيحة الطاهي:

احذري قلي السمك كثيراً كيلا يفقد طراوته.

السمك مع صلصة الخلّ

fish with brandy sauce

■■□| مدة الطهي: 10 دقائق - مدة التحضير: 5 دقائق

المقادير

- ملعقة كبيرة من الزبدة
- 4 فيليه سمك / 200 غ الفيليه الواحدة
- 4 ملاعق كبيرة من الخلّ
- ثلثا كوب من الكريمة الحامضة
- ثلثا كوب من الكريمة
- 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض الطازج
- 4 ملاعق كبيرة من الفستق المحمّص والمقطّع
- ليمون مبشور للزينة

طريقة التحضير

1. ذوبي الزبدة في مقلاة كبيرة على درجة حرارة معتدلة، ثمّ أضيفي فيليه السمك واقليها، مدّة 3 دقائق من كلّ جانب للفيليه الواحدة أو إلى أن تنضج - دعيها جانباً في فرن دافئ.
2. أضيفي الخلّ والكريمة الحامضة والكريمة وعصير الليمون إلى المقلاة، ودعي المكوّنات على النار إلى أن تتبخر نصف الكميّة.
3. اسكبي الصلصة بالملعقة فوق الفيليه، ورشي عليها الفستق، ثمّ زيني بالليمون المبشور.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

هذه الوصفة الدقيقة من السمك مثالية، باعتبارها طبقاً إضافياً من دون هدر كثير من الوقت في المطبخ.



السلمون

salmon

مع الزبدة الحامضة with orange butter

■□□ : مدّة الطهي : 10 دقائق – مدّة التحضير : 5 دقائق

طريقة التحضير

1. لتحضري الزبدة الحامضة، اخلطي الزبدة مع عصير البرتقال المركّز وقشر البرتقال المبشور والبقدونس، وامزجي جيداً ثمّ دعي المزيج جانباً في حرارة الغرفة.
2. ذوبي الزبدة في مقلاة متوسطة الحجم، على درجة حرارة معتدلة، وأضيفي السلمون واقليه من كلّ جانب، مدّة 3 دقائق أو إلى أن ينضج.
3. ضعي قطعاً من السلمون، كلّ واحدة في طبق، واسكبي عليها ملعقة كبيرة من الزبدة الحامضة وقدّميها فوراً.

لـ4 أشخاص

المقادير

- 125 غ من الزبدة المخفوقة
- ملعقة كبيرة من عصير البرتقال المركّز
- ملعقة كبيرة من قشر البرتقال المبشور
- ملعقتان صغيرتان من البقدونس المفروم
- 3 ملاعق كبيرة إضافية من الزبدة
- 4 شرائح من السلمون / 150 غ للشريحة

نصيحة الطاهي:

قدّمي هذه الوصفة مع شرائح البرتقال، واكمليها بالخضار التي تختارين والمسلوقة على البخار.



صدر الدجاج بصلصة الكاري
chicken breasts in curry sauce

■■□ : مدّة الطهي: 15 دقيقة – مدّة التحضير: 5 دقائق

المقادير

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- 4 فيليه من صدور الدجاج منزوعة العظام
- نصف كوب من حليب جوز الهند
- كوب من الكريمة
- ربع ملعقة صغيرة من الكزبرة المفرومة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ملعقتان صغيرتان من بهارات الكاري المتوسطة الحدّية
- ملعقتان كبيرتان من الريحان الطازج المفروم

طريقة التحضير

1. قطعي فيليه الدجاج إلى نصفين (الصورة أ). ذوبي الزبدة في مقلاة كبيرة على حرارة متوسطة، وأضيفي الدجاج واقليه إلى أن يصبح ذهبي اللون من الجانبين، (الصورة ب)، مع الاحتفاظ بلونه الورديّ من الداخل. انقلي الدجاج إلى طبق الخَبز، واطهيه في فرن خفيف الحرارة، مدّة ١٠ دقائق.
2. أضيفي، في هذه الأثناء، حليب جوز الهند والكريمة (الصورة ج) والكزبرة والكمون والكاري إلى المقلاة، واطهي المكوّنات إلى أن تتبخر نصف كميتها.
3. رتّبي قطع الدجاج على صحن التقديم واسكبي عليها صلصة الكاري ورشي الريحان.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

حليب جوز الهند السائل ليس هو السائل الموجود داخل الثمرة، بل هو مصنوع بنقع لبّ جوز الهند في الماء أو الحليب المغليين، ثمّ بتصفية الخليط.


أ


ب


ج

أجنحة الدجاج بالعسل والزنجبيل

ginger honey chicken wings

■■□ مدّة الطهي: 15 دقيقة - مدّة التحضير: 5 دقائق

طريقة التحضير

1. ذوبي الزبدة في مقلاة كبيرة على حرارة معتدلة، وأضيفي الزنجبيل والثوم، وقلّبي، مدّة دقيقة.
2. أضيفي أجنحة الدجاج إلى المقلاة (الصورة أ)، وقلبيها في خليط الزنجبيل ودعيها على النار، مدّة 3 دقائق.
3. أضيفي العسل (الصورة ب) وصلصة الورسيسترشاير وصلصة الصويا، ودعي المكوّنات على النار إلى أن تثخن الصلصة وينضج الدجاج، أي مدّة خمس دقائق.
4. أضيفي السمسم (الصورة ج) واخلطي المكوّنات جيّداً، ثمّ قدّمي الطبق فوراً.

لـ4 أشخاص

المقادير

- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
- فصّ مهروس من الثوم
- ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج المفروم
- 16 جانح دجاج
- 3 ملاعق كبيرة من العسل
- ربع كوب من صلصة ورسسترشاير
- 3 ملاعق كبيرة من صلصة الصويا
- 3 ملاعق كبيرة من بذور السمسم

نصيحة الطاهي:

لتكثفي طعم السمسم، حمّصيه في مقلاة على درجة حرارة منخفضة، مدّة دقائق قليلة.


أ


ب


ج

لحم **العجل** veal
مع القصعين scaloppini with sage

■■□ | مدّة الطهي: ١٥ دقائق – مدّة التحضير: ١٥ دقائق

طريقة التحضير

1. رشي قليلاً من الطحين على اللحم.
2. ذوبي الزبدة في مقلاة كبيرة على درجة حرارة معتدلة، ثمّ أضيفي الثوم وقلّبي، مدّة دقيقة واحدة. أضيفي الخلّ ودعي المزيج على النار، مدّة دقيقة إضافية.
3. أضيفي القصعين واللحم، وقلبي، مدّة دقيقتين من كلّ جانب، أو إلى أن ينضج اللحم. قدّمي الطبق فوراً مع الخضار المسلوقة، لو شئت.

لـ4 أشخاص

المقادير

- 8 فيليه متوسطة الحجم من لحم العجل
- ربع كوب من الطحين الكامل
- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
- فصّان مهروسان من الثوم
- 3 ملاعق كبيرة من الخلّ
- ملعقتان كبيرتان من القصعين الطازج المفروم



نصيحة الطاهي:

لتعطي هذا الطبق المميز طعماً مختلفاً استبدلي بالقصعين إكليل الجبل أو الصعتر.

لحم الضأن مع البستو بالنعنع
lamb chops with mint pesto

■■□ | مدة الطهي: ١٠ دقائق – مدة التحضير: ٥ دقائق

المقادير

- 8 قطع من لحم الضأن
- فصّان مهروسان من الثوم
- نصف كوب من أوراق النعنع
- ربع كوب من أوراق البقدونس
- ثلث كوب من الجوز المشطور إلى نصفين
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ثلث كوب من زيت الزيتون

طريقة التحضير

1. ضعي سيخاً في كلّ قطعة لحم لتثبيتها واشويها جيّداً، مدّة 4 دقائق من كلّ جهة.
2. ضعي في هذه الأثناء، الثوم والنعنع والبقدونس والجوز والفلفل، في خلاّط، واخلطيها إلى أن تتقطّع واسكبي الزيت فوقها بشكل خيط رفيع، والخلاّط يعمل.
3. قدّمي اللحم إلى جانب بستو النعنع.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:
قدّمي هذا الطبق مع الخضار المشوية، وستحصلين على وجبة كاملة.



لحم العجل

مع صلصة الحامض veal piccata

■□□ | مدة الطهي: 15 دقيقة * مدة التحضير: 5 دقائق

طريقة التحضير

1. ضعي قليلاً من الطحين على جانبي الفيليه، وانفضي الزائد منه.
2. ذوبي الزبدة في مقلاة متوسطة الحجم، على حرارة معتدلة، واضيفي الفيليه عندما تظهر فقاقيع الزبدة، واقليه من الجهتين، مدّة دقيقتين للجهة الواحدة. عندما يقترب اللحم من النضوج، رشي عليه عصير الليمون الحامض. أخرجي اللحم من المقلاة وحافظي عليه دافئاً.
3. أضيفي الخلّ إلى المقلاة واغليه على حرارة عالية مع التحريك المستمرّ إلى أن لا يبقى منه إلاّ مقدار ربع كوب. اسكبي الصلصة فوق اللحم.
4. قطعي حبة الليمون الحامض إلى دوائر دقيقة، وضعي 3 حلقات منها مع كلّ قطعة لحم. قدّمي الطبق فوراً.

لـ 4 أشخاص

المقادير

- ربع كوب من الطحين
- 8 فيليه من لحم العجل متوسّطة الحجم ومطرّاة
- 4 ملاعق كبيرة من الزبدة
- نصف كوب من عصير الليمون الحامض الطازج
- نصف كوب من الخلّ
- حبة ليمون حامض واحدة



نصيحة الطاهي:

يجدر بك الإسراع في قلي اللحم لتحافظ على عصارته.

فطائر لحم الضأن بالأعشاب

herbed lamb patties

■■□ | مدّة الطبخ: 10 دقائق – مدّة التحضير: 5 دقائق

المقادير

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- فصّان مهروسان من الثوم
- ربع كوب من البصل الأخضر المفروم
- 750 غ من لحم الضأن المفروم
- ملعقة كبيرة من الصعتر المفروم الطازج
- ملعقة كبيرة من إكليل الجبل المفروم الطازج
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم الطازج
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض الطازج
- ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- 3 ملاعق كبيرة من فُتات الخبز

طريقة التحضير

1. ذوبي الزبدة في مقلاة متوسطة الحجم، على حرارة معتدلة، ثمّ أضيفي الثوم والبصل الأخضر، وقلبي، مدّة دقيقة واحدة.
2. اخلطي، في وعاء متوسط الحجم، البصل الأخضر والثوم مع اللحم والصعتر وإكليل الجبل والبقدونس وعصير الليمون الحامض ومعجون الطماطم وفُتات الخبز، وامزجي جيّداً (الصورة أ).
3. اصنعي، من المزيج، 12 كرة لحم (الصورة ب)، وسطحيها لتصبح كل منها فطيرة، ثمّ اشويها على حرارة معتدلة، مدّة 3 إلى 4 دقائق (الصورة ج) من كلّ جانب أو إلى أن تنضج.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:
تحسّن سلطة الخضار، بتتبيلة بسيطة، في طعم هذه الفطائر الشهية.


أ


ب


ج

سلطة الفواكه
fruit salad
مع شراب الليمون with lemon syrup

مدّة الطهي: 5 دقائق – مدّة التحضير: 10 دقائق

طريقة التحضير

1. اخلطي عصير الليمون والماء والسكر، في قدر، ودعيها تغلي، وحركي باستمرار إلى أن يذوب السكر. ارفعي القدر عن النار وضعيها في البرّاد إلى أن تبرد تماماً.
2. اخلطي الفواكه في وعاء، قبل تقديمها مباشرة، واسكبي عليها الشراب والنعنع وجوز الهند المبشور، واخلطي جيّداً.

لـ6 أشخاص

المقادير

- ربع كوب من عصير الليمون
- كوب ونصف من الماء
- نصف كوب من السكر
- موزتان مقطعتان دوائر
- نصف حبّة مقطّعة من الأناناس
- كمية قليلة من الفراولة المقشّرة
- 4 من ثمار زهرة الآلام
- ملعقتان كبيرتان من النعنع المفروم الطازج
- ثلث كوب من جوز الهند المبشور



نصيحة الطاهي:

ملعقة من المثلجات بنكهة الفانيلا هي الطبقة المثلى فوق هذه السلطة الملوّنة.

الشمام melon with mint lemon dressing
مع تتبيلة الليمون بالنعنع

■□□ | مدّة الطهي: ٥ دقيقة - مدّة التحضير: ١٥ دقائق

المقادير

- حبة شمّام حلو
- ثلاثة أرباع الكوب من الفراولة المقشّرة والمقطّعة طولياً قطعاً صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من النعنع المفروم الطازج
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض الطازج
- ملعقتان كبيرتان من عصير البرتقال الطازج
- ملعقة كبيرة من بذور السمسم

طريقة التحضير

1. قشري الشمام وتخلصي من البذور. قطعي اللبّ إلى شرائح دقيقة بطول 2 أو 3 سنتم.
2. رتبي الشمام والفراولة في 4 أكواب زجاجية للتقديم.
3. اخلطي جيّداً، في وعاء صغير، النعنع وعصير الليمون الحامض والبرتقال والعسل وبذور السمسم.
4. اسكبي تتبيلة الليمون فوق الفواكه وقدّمي الطبق.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:
يمكنك أن تستبدلي ببذور السمسم اللوز المحمّص.



الإجاص

pears

مع شراب العلّيق with berry coulis

■□□ | مدّة الطهي: ٥ دقيقة - مدّة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. لتحضري الشراب، ضعي العنّاب والعليق وعصير البرتقال والسكر في خلاّط (الصورة أ)، إلى أن يصبح المزيج ناعماً. صفيه عبر المصفاة (الصورة ب)، وتخلصي من الرواسب، وزعي الشراب على أطباق التقديم.
2. رتبيّ أنصاف الإجاص والعلّيق الإضافي على الشراب.
3. نقطي نقاطاً من الكريمة على الشراب، ومرري، بحذر، سيخاً فيه وفي كلّ نقطة من الكريمة من دون أن ترفعي السيخ (الصورة ج).

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

يسهل القيام بهذه الزينة، إذا كان الشراب يساوي الكريمة كثافة.

المقادير

- نصف كوب من العنّاب
- كوب من العلّيق
- 4 ملاعق كبيرة من عصير البرتقال الطازج
- ملعقتان كبيرتان من السكر الناعم
- 12 حبة إجاص معلبة ومصفّاة ومشطور كل منها إلى نصفين
- ثلاثة أرباع كوب إضافيّة من العلّيق
- ربع كوب من الكريمة المخفوقة


أ


ب


ج

كومبوت **العلّيق** berry compote

■□□ | مدّة الطهي: 10 دقائق – مدّة التحضير: 5 دقائق

المقادير

- كوب من توت العليق الأسود
- كوب من توت العليق الأحمر
- ربع كوب من الخلّ
- 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون الطازج
- 3 ملاعق كبيرة من السكر
- كوب من الفراولة المقشّرة والمشطور كل منها إلى نصفين
- نعنع للزينة

طريقة التحضير

1. ضعي التوت الأسود والأحمر والخلّ وعصير الليمون والسكر، في قدر صغيرة على حرارة معتدلة، ودعي المكوّنات على نار هادئة، إلى أن يغلي الشراب.
2. أخرجي التوت من القدر، بواسطة ملعقة مخصصة لتصفية السوائل، ودعيه جانباً. اغلي الشراب، مدّة 5 دقائق إضافية.
3. أضيفي الفراولة إلى التوت الأسود والأحمر، ووزعي الكمية في 4 أكواب زجاجية للتقديم.
4. برّدي الشراب مدّة 5 دقائق ثمّ اسكبيه فوق الفواكه، وزيني الطبق بالنعنع.

لـ4 أشخاص



تصيحة الطاهي:

إذا لم تكن هذه الفواكه متوافرة في أوان قطفها، أمكنك أن تستبدلي بها الفواكه المجمّدة.